

みんなでゴーヤのレシピ集を作ろう！

ゴーヤを使った自慢のレシピ応募用紙

氏名(個人名又は団体名)	
愛称(ニックネーム)	Yocotan
レシピ名(料理名)	「ゴーヤの元気彩りサラダ」 調理所要時間 10分
材料及び分量 (4)人分	※分量は単位までご記入ください。
ゴーヤ ……2本くらい 350g トマト ……中2個 200g 塩昆布 ……小さじ1 15g 梅肉 ……1個分 塩 ……小さじ1 すりごま……小さじ1	
作り方	
① ゴーヤを縦半分に切り、種と白い部分をスプーン等に取りだす。 ② 3~5mmの薄切りにし、塩小さじ1でもんでおく。 ③ トマトをくし切りにし、大きい時はその半分に切る。(ミニトマトでもよい) ④ ②を水にさらし、よく水切りする。(この時ゴーヤに少し塩味が残った方がおいしい) ⑤ 塩昆布・トマト・たたいた梅肉とまぜ、すりごまをまぶす。 ⑥ 蒸し鶏、しらす、ツナ缶とあえてもおいしい。	
アピール・工夫した点	
余分な調味料を使わず、塩昆布のうまみと梅肉のさわやかな酸っぱさで食欲増進。 トマトの赤、ゴーヤの緑(黄色くなったゴーヤも入れるとなお美しい)と彩りも良い。	

